



INTRODUCCIÓN	PAG 1
FOTOS	PAG 2
HISTORIA DE UNA DE NUESTROS MAYORES	PAG 3
JUEGO DE ANTAÑO	PAG 4
REFRANILLOS, DICHO Y PIROPOS	PAG 4
RECETAS DE COCINA	PAG 5
ORACIONES DE ANTAÑO	PAG 6
REMEDIOS CASEROS	PAG 7
RINCON DE LA AUXILIR	PAG 7
SALUD (consejos saludables)	PAG 8
POEMA DE UNA HIJA A SU MADRE	PAG 9
CUENTO DEDICADO A NUESTROS MAYORES	PAG 10
FUNCIÓN DEL CUIDADOR	PAG 11

## BOLETIN INFORMATIVO

### • INTRODUCCIÓN

Con la aparición de la Ley de la Dependencia, a los profesionales que trabajamos en este sector nos supone un punto y aparte en nuestro desarrollo profesional, de Ayuda a Domicilio ya que poco a poco, se va abriendo camino como una de las prestaciones sociales más importantes y que más desarrollo y posibilidades alternativa está ofreciendo en este momento y **confiamos que también en el futuro.**

### • ¿QUÉ SE ENTIENDE POR SITUACION DE DEPENDENCIA?

- Es el estado permanente derivado de la edad, enfermedad, discapacidad o enfermedad mental.
- Requiere atención de una o varias personas para realizar las actividades básicas de la vida diaria u otros aspectos de su autonomía personal (orientarse, tareas domésticas, reconocer personas...).

Desde este espacio de información y de intercambio, aprovechamos para compartir algunas experiencias con vosotros, y les invitamos a si tienen alguna sugerencia nos la hagan llegar a través de Apoyo Integral S.L o de los Servicios Sociales Comunitarios del Municipio.



❖ ALGUNOS DE NUESTROS USUARIOS DEL SAD



## RINCON DEL USUARIO:

### ❖ HISTORIAS DE UNO DE NUESTROS USUARI@

Nos cuenta una de nuestra usuaria (Adoración Fernández Medina) como fue su vida desde ante de su nacimiento.



- Antes de que Adora naciera su padre tuvo un accidente laboral, trabajando en la Resina, se lo trajeron desde Venta Marina hasta Jayena, a casa de la abuela de Adora, muy grave. Al poco tiempo de que Adora naciera su padre murió, dejando a su esposa con 4 hijos pequeños, el mayor de ellos tendría 10 años y la mas pequeña que era Adora solo tenía 1 añito.

Al día siguiente de que su padre fuese enterrado se enteró de su situación la marquesa del Cortijo Márquez, la cual le puso en la puerta de su casa un carro lleno de enseres para la casa, un pan diario en el molino y un puesto de trabajo para su madre. Su madre a no tener donde dejar a Adora la llevaba todos los días a trabajar al campo metida en un cesto, la dejaba al final del lineo y de vez en cuando le echaba un vistazo para ver cómo estaba. Una de las veces de las que fue a ver cómo estaba la niña, vio que estaba casi congelada la tuvieron que traer en una bestia a Jayena al médico. Cuando Adora cumplió los 3 años su madre la dejaba en casa con un biberón de leche al cuidado de sus hermanos mayores, los cuales se bebían la leche y le rellenaban el biberón con agua.

Al llegar la guerra civil emigraron a Ciudad Real, allí permanecieron unos años, luego fueron al cortijo de Calatraba, para que trabajaran sus hermanos mayores, mientras su madre cuidaba de ella. Cuando finalizo la guerra volvieron a Jayena, Adora tendría unos 8 años. Su madre se fue a servir a casa de un civil. En cuanto Adora tuvo un poco más de edad empezó a trabajar cuidando a los hijos del civil y más tarde sirviendo y en el campo.

Adora nunca pudo ir al colegio, porque su madre siempre trabajaba y los hermanos cuidaban unos de los otros. Adora se casó con 19 años .

**ADORACIÓN MEDINA FERNANDEZ (Usuaría del S.A.D)**

### ➤ ADIVINANZA:

- El techo para pajar ,húmedo para granero, dos aletas a los lados y una pepitilla en medio.

**“ EL CANDIL”**

**FRANCISCO LERMA (Usuario del S.A.D)**



## ❖ JUEGOS DE ANTAÑO

### ➤ EL JUEGO DE LAS PRENDAS.

El juego es para jugar un grupo de amigos. En este juego hay que recitar de uno en uno el dicho que se expone más abajo, el que se equivoque pierde una prenda.

- Compañé de cazería vamos.

¿Qué vamos a traer?

1 Conejo, 2 perdices, 3 palomas torcales, 4 gatos montañeses, 5 bueyes sin puntas, 6 excusas de las que no se usan, 7 cuartillas de nueces, 8 tablas de pan, 9 conventos de monjas y ya no contaremos más.

INOCENCIA PEREGRINA (Usuaría del S.A.D)

### ❖ REFRANILLOS, DICHOS Y PIROPOS.



- “El hombre que se enamora de la artista de teatro es como el que tiene hambre y le dan bicarbonato”
- “La mujer que se enamora de la ropa y no del hombre es una tonta perdida porque la ropa se rompe y el hombre dura toda la vida”
- “Anoche te lo dije y todo lo tomas por lo malo, el pañuelo que te dí me lo plantas en la mano”
- “Cuando dos se llevan bien es el hombre el que manda y en saliendo de la iglesia los papeles se le cambian”
- “Amor mía: come y bebe y por mi no tengas celos que me tienes más segura que el agua de un arnero”
- “Los hombres son de papel, las mujeres son de caña, siendo los hombres más finos las mujeres los engañan”
- “A la mar fueron mis ojos por agua llorar y se vinieron sin ella porque estaba seco el mar”
- “Si los hombres se calaran como se cala un melón más de uno se sabría lo sinvergüenzas que son”
- “Es tu madre la que dice que no la deajo dormir, dentro de su casa tiene la que no me deja a mí”
- “La mujer es como la fruta: si no la cortas verde, se cae cuando está madura”
- “Si tuvieses olivares como tienes fantasía el río Manzanares por tu puerta pasaría”
- “Niña que vas al río de Manzanares para que llevas jabón si tus manos son cristales”

GASPAR PEREZ MARTINEZ (Usuario del S.A.D)

### ➤ DE MARMOL ME QUEDE

El día que te conocí,  
de mármol me quede pensando que me quería,  
mientras yo me quede llorando con otras te divertías.

JULIA LOZANO PEREGRINA (Usuaría del S.A.D)



## ❖ **RECETAS DE COCINA:**

### ➤ **HUEVOS AL LA NIEVE:**

- **Ingredientes:** 4 claras de huevo, 1 litro de leche, azúcar, canela en rama y en polvo.
- **Preparación:** Se baten las claras a puntos de nieve, se pone en un cazo la leche a hervir con la canela en rama, se le añade 4 cucharadas soperas de azúcar, y cuando este la leche hirviendo se le añade pelotitas de las claras a punto de nieve, para que se cuezan, una vez cocidas se sacan y se le espolvorea la canela.

**DOLORES MONTES (Usuaría del S.A.D)**

### ➤ **LICOR DE JARABE**

- **Ingredientes :** Membrillos, 1 litro de líquido de cocer membrillos sin piel, un vaso de vino tinto dulce (preferiblemente del bueno), un vaso de aguardiente fuerte, unos granos de café.
- **Preparación:** El líquido de los membrillos se dejara reposar toda la noche, se mezclan todos los ingredientes mencionados anteriormente en una jarra y se sirve fresquito.

**MATILDE GOMEZ GOMEZ (Usuaría del S.A.D)**

### ➤ **MERMELADA DE CIRUELAS:**

- **Ingredientes:** Ciruelas negras y azúcar.



- **Preparación :** se le da a las ciruelas con piel un punto en agua hirviendo, se le escurre el agua y antes de que se enfríe se le quita el pellejo y se le retira el hueso. Una vez que la tenemos sin pellejo se pesan y por cada kilo de ciruelas se le añade un kilo de azúcar, esta mezcla la vertemos en una olla y la ponemos al fuego removiendo continuamente hasta que veamos que tiene la textura adecuada. Una vez conseguida esa textura vertemos la mezcla en tarros de cristal y los precintamos con cinta adhesiva transparente para evitar que le entre aire y se eche a perder.

**FRANCISCA RECIO RUIZ (Usuaría del S.A.D)**

## ❖ **ORACIONES DE ANTAÑO:**

### ➤ **COPLILLA AL NIÑO JESÚS**

Al niño chiquito le voy a comprar,  
Un aguinaldito que le ha de gustar,  
Como es forastera su madre  
bendita,  
A podido hacerle al niño ropita.

Al santo deseo para recibirlo  
Le hare los pañales de holandas de  
hilo,  
Y la camisita de seda será  
Pidiéndole gracias para no pecar.

Le hare las mantillas de color de  
grana,  
Con dos cenefitas de fe y  
esperanza,

Para su abrigoito que será interior,  
Le hare un jugoncito con mi  
corazón.

Le hare la fajita de seda celeste,  
Porque ha estado durmiendo l  
Lo tengo presente,  
Le hare la gorrita con sus encajitos,  
Sufriré con gusto a los pequeñitos  
Y un centillito tengo que ponerle,  
Siendo por su amor y en todo  
obediente

Todo este ajuarito le voy a meter  
En un canastillo que le voy hacer

JOSEFA LOZANO MEDINA (Usuaría del S.A.D )

## ❖ **REMEDIOS CASEROS**

### ➤ **PARA COMBATIR EL REFRIADO:**

- *INFUSIÓN DE HIGOS CON OREGANO;*

Preparación: Poner los higos secos en agua hirviendo con un puñado de orégano,  
se cuela el caldo y a tomarla.

ANA MUÑOZ PÉREZ ( Usuaría del S.A.D )

## ❖ **RINCON DEL AUXILIAR:**

- Entrevista a una de nuestras auxiliares.



### **1.- ¿Qué es lo que más te motiva de tu trabajo?**

La fuerza de voluntad que ponen los usuarios en superarse e intentar ser un poco más autónomos e independientes cada día, sus ganas de vivir, de compartir, de agradar, de aprender... Ver que en poco tiempo se adaptan a tu presencia y que te consideran uno más de la familia es muy gratificante. En muy pocos casos he encontrado barreras emocionales a la hora establecer una relación con los usuarios y eso también me ha ayudado a integrarme pronto en sus vidas cotidianas.

### **2.- ¿Qué crees que aportas a los usuarios?**

Seguridad, ya que ellos necesitan a su alrededor personas con formación y capacidad para atender sus necesidades. Las auxiliares somos, en muchos casos, un puente de unión con el mundo que les rodea y al que les cuesta trabajo acceder debido a las limitaciones de la edad, las enfermedades, el desconocimiento de los recursos de los que disponen para tener una mejor calidad de vida, etc...

### **3.- ¿Qué te aportan ellos a ti?**

Me han enseñado a empatizar, a ponerme en el lugar del otro, el día a día se hace difícil para ellos porque arrastran largas enfermedades y/o son bastante mayores entonces, a veces, su estado de ánimo es negativo y es cuando más necesitan ser escuchados. Tenemos tendencia a pensar: “Que pesado, siempre quejándose, siempre las mismas historias”, pero la verdad es que debe ser muy duro depender de los demás para todo, pues en ese momento es donde entramos nosotros para ayudar y en la mayoría de los casos, la contraprestación es un agradecimiento inmenso por parte de los usuarios.

### **4.- ¿Cuándo te planteaste dedicarte a la Ayuda a domicilio?**

Hace casi cinco años, después de haber participado en un taller de empleo donde se formó a un grupo de mujeres para que pudiesen trabajar como auxiliares de ayuda a domicilio. Inmediatamente se vio un nuevo yacimiento de empleo que algunas compañeras supieron aprovechar para crear una empresa y varios puestos de trabajo que han hecho crecer la economía de nuestro pueblo, algo bastante importante en los tiempos que corren.

### **5.- ¿Que cualidades crees que reúnes como auxiliar para conseguir ser una buena profesional?**

Bueno, eso lo contestarían mejor los usuarios a los que asisto, pero si puedo decir que me considero una persona muy trabajadora, con gran sentido de la responsabilidad y con ganas de seguir formándome en este campo.

**BELÉN ARIÁS QUINTERO (Auxiliar de Ayuda a domicilio)**

## ❖ SALUD:



### ➤ **CONSEJOS SALUDABLES PARA LA PERSONA DIABETICA**

- La alimentación es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes, consiste en una alimentación sana y equilibrada.
- En los días de enfermedad, tenga fiebre o poco apetito, **NUNCA** abandone el tratamiento para la diabetes.
- La diabetes no debe de ser una limitación para viajar, solo conviene prepara el viaje con antelación. Para evitar problemas.
- En personas diabéticas el cuidado de los pies es fundamental para evitar úlceras.

#### **ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA DIABETES.**

1. Realizar de 4 a 6 comidas al día. Es importante respetar los horarios de las comidas, en especial si toma medicación.
2. **EVITAR** los azúcares de absorción rápida como:
  - Azúcar y miel.
  - Zumos de frutas (sus azúcares pasa muy rápidos a la sangre).
  - Bollerías , bebidas azucaradas.
3. Realizar ejercicio físico de forma regular. La actividad física ayuda a bajar la glucosa en sangre. Pero **¡¡¡ATENCIÓN!!!** Siempre consultando a su medico cual es el mas adecuado para usted.
4. Tomar la medicación como le ha indicado el médico.
5. Acuda a todas las visitas programadas. El equipo sanitario li indicara cual es el nivel de control de glucosa que usted debe mantener, teniendo en cuenta su edad, su estilo de vida y el tipo de tratamiento.

Agradecemos por su colaboración y consejos a los centros de salud de la zona.



## ❖ POEMA DE UNA HIJA A SU MADRE

### ➤ PARA UNA MADRE:

Mi madre que tanto la quiero.  
Y veo como envejece,  
sin poder parar el tiempo para que nunca me deje.  
Orgullosa yo me siento,  
cuando a mis brazos se agarra.  
Que le voy pidiendo a dios que nunca le pase nada.  
Como me quiere mi madre, jamás me quedra nadie,  
¡¡¡Porque el amor de una madre,  
No se compara con “na”!!!  
Cuando estamos las dos juntas,  
Nos ponemos a hablar y me cuenta toda su vida,  
Espera porque se va a llorar.  
Paso la guerra al aire cuando era chiquilla,  
Y lo que mi madre me cuenta, no se me olvida jamás,  
Estaba lavando en el rio la ropa de sus hermanos,  
Cuando el cielo se cubrió de unos grandes aparatos  
Que disparaban las bombas, muy cerquitas de su manos,

Una mujer la cogió corriendo ,  
y se refugiaron en el molino del pan  
hasta que se fueron los aparatos,  
llego mi madre llorando a casa,  
preguntando a mi abuela, que era lo que pasaba.  
Mi abuela la cogió, diciéndole estas palabras:  
“Esto es una Guerra”  
Sin que ella comprendiera lo que se avecinaba.  
Se fueron todos corriendo a refugiarse al campo,  
Niños y abuelos, pues todos van llorando.  
Durmiendo en una dureza,  
y a nadie allí nada paso viendo como ardía Jayena.  
Ella era la mayor de sus hermanos,  
Cogía y se los echaba en cuesta,  
Porque en brazos no podía  
Y en un burro que mi abuelo tenia,  
Llevaban las pocas cosas que en casa tenían.

**MARI LOPEZ SANCHEZ (Hija de María Sánchez usuaria del S.A.D)**



## ❖ CUENTO DEDICADO A NUESTROS MAYORES

### ➤ LA VASIJA CON RAJADURAS

Cuenta la leyenda india que un hombre transportaba agua todos los días a su aldea usando dos grandes vasijas, sujetadas en las extremidades de un pedazo de madera que colocaba atravesado sobre su espalda. Una de las vasijas era más vieja que la otra, y tenía pequeñas rajaduras; cada vez que el hombre recorría el camino hasta su casa, la mitad del agua se perdía.

Durante dos años el hombre hizo el mismo trayecto. La vasija joven estaba siempre muy orgullosa de su desempeño, y tenía la seguridad de que estaba a la altura de la misión para la cual había sido creada, mientras que la otra se moría de la vergüenza por cumplir apenas la mitad de sus tareas, aun sabiendo que esas rajaduras era el fruto de mucho tiempo de trabajo. Estaba tan avergonzada que un día, mientras el hombre se preparaba para sacar agua del pozo, decidió hablar con él:

-Quiero pedirte disculpa ya que, debido a mi largo uso, solo consigo entregar la mitad de mi carga, y sacia la mitad de la sed que espera en tu casa.

El hombre sonrió y dijo:

-Cuando regresemos, por favor observa cuidadosamente el camino.

Así lo hizo. Y la vasija notó que, por el lado donde ella iba, crecían muchas flores y plantas.

-¿Ves cómo la naturaleza es más bella en el lado que tú recorres?- comentó el hombre- Siempre supe que tú tenías rajaduras, y resolví aprovechar este hecho. Sembré hortalizas, flores y legumbres, y tú las has regado siempre. Y ya recogí muchas rosas para adornar mi casa, alimente a mis hijos con legumbres, col y cebollas. Si tu no fueras como eres, ¿Cómo podría haberlo hecho ?

“Todos nosotros, en algún momento, envejecemos y pasamos a tener otras cualidades. Es siempre posible aprovechar cada una de estas nuevas cualidades para obtener un buen resultado”

**“ LA FUNCIÓN DE LA PERSONA CUIDADORA ES AYUDAR, NO SUSTITUIR”**

Está en mano de la persona cuidadora dirigir y planificar las actividades con ayuda, en la medida de lo posible, de la persona en situación de dependencia. Existen maneras de actuar que favorecen la autonomía, como son las siguientes:

- No hagas nada que la persona pueda hacer por si misma, **AYUDA SOLO EN LO NECESARIO**, darle responsabilidades para que se sienta útil. Puede que para algunas tareas solo necesite más tiempo.
- Procura crear un **ANBIENTE SEGURO** y sin barreras en los espacios en los que se desenvuelva.
- **LA COMUNICACIÓN ES FUNDAMENTAL** para llegar a acuerdos y conocer sus expectativas. Pídele su opinión y déjale tomar decisiones en la medida de lo posible.
- Para favorecer su organización mental es importante **MATENER RUTINAS** (horarios en el aseo, alimentación, ocio...). Mantenerle informado de los acontecimientos espontáneos.
- **MOTIVALE** a realizar actividades y a participar activamente en las en las decisiones que le repercuten.



**APOYO INTEGRAL S.A.D SL**

**C/SAN IGNASIO Nº 21  
JAYENA GRANADA  
C.P 18127**

**TLF.660583274  
696513892**

***OS DESEAMOS***

***FELIZ NAVIDAD!!!***